

"Nancy Uranga Romagoza"

Pinar del Río

*Tesis Presentada en opción al  
Título de Master en Actividad  
Física Comunitaria.*

**TÍTULO:** Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11-13 años pertenecientes al asentamiento poblacional EL SITIO.

**Autor:** Lic. Arturo Aguilar Hernández

**Tutor:** MSc María del Carmen Corvo Rodríguez

*2009 '' Año del 50 Aniversario del triunfo de la  
Revolución ''*

## **AGRADECIMIENTOS**

***Con la sinceridad que me ha caracterizado desde mi infancia unido a el transcurso de mi vida como alumno, como dirigente quisiera una vez mas agradecer a todos mis compañeros de trabajo, a los especialistas del departamento municipal y provincial de deportes, a mi madre, mí hermano e hijo y muy en especial a ana rosa martínez a la cual le debo mis mas sinceros reconocimientos a pesar de ser mi esposa y haberme acompañado durante todo este tiempo.,***

ÍNDICE	PAGINAS
Resumen	1
Introducción	2-6
Problema científico	7
Objeto de estudio	7
Campo de acción	7
Objetivo general	7
Preguntas científicas	7
Tareas científicas	7-8
Población y muestra	8
Métodos utilizados	8-11
Capítulo 1 La actividad física en el ambiente recreativo comunitario.	12
1.1 Comunidad. Concepciones generales.	12-14
1.2 Características psicológicas y motoras en la adolescencia	15-20
1.3 Transformaciones anatómicas fisiológicas del organismo	20-23
1.4 La recreación como proceso de transformación	23-28
1.5 Actividad física recreativa en los adolescentes.	28-31
1.6 El tiempo libre en los adolescentes.	31-34
1.7 Beneficios de la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.	35-38
1.8 Condiciones que debe de cumplir un sistema deportivo a nivel de país para la ocupación del tiempo libre.	36-38
1.8.1 Diseño y evaluación del programa de actividades.	38-40
1.8.2 Presentación del programa de actividades físicas recreativas.	39-40
1.8.3 Clasificación de los programas.	40
1.8.4 Instrumentación y aplicación del programa.	40-46
Capitulo 2 Propuesta de las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes pertenecientes a la	47

comunidad El Sitio.	
2.1 Caracterización de la comunidad.	47
2.2 Análisis de los resultados de la observación.	48
2.2.1 Análisis de los resultados del auto registro de actividades.	48-50
2.2.2 Análisis de los resultados de la encuesta.	50-51
2.2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a la familia de los adolescentes.	52-53
2.2.4 Análisis de la entrevista al jefe de sector.	53-54
Programa de actividades físico recreativas.	55-61
2.2.5 Valoración teórica y práctica del programa de actividades.	61
2.2.6 Análisis de los resultados de la entrevista después de haber aplicado un grupo de actividades.	61
2.2.7 Valoración crítica de los especialistas.	62-64
Conclusiones	65
Recomendaciones	66
Bibliografía	
Anexos	

## **Resumen**

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo. La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigación debido a la importancia económica de la producción, los servicios y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como el elemento importante en la formación de la personalidad del hombre, estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de su gusto y preferencia cuestiones estas que se carecen en la comunidad objeto de investigación lo cual provoca un grupo de manifestaciones de carácter negativo en los adolescentes propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo, es por ello y conociendo que a través de la observación diaria de que es lo que se realiza en el horario del tiempo libre sobre todo en la edad adolescente haciéndose, necesario implementar un grupo de acciones encaminadas a transformar aquellas conductas que son proclives para el buen desarrollo humano inclinándose en proponer un programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre las edades comprendidas 11-13 años el poblado el sitio del municipio Pinar del Río.

**Palabras Claves: Tiempo libre, Recreación y Adolescentes**

## **INTRODUCCIÓN.**

Como parte del desarrollo socio-cultural de la humanidad esta encaminado un grupo de proyectos puntuales con vistas a fomentar una balanza equitativa de los roles a partir de las principales necesidades motivacionales de la humanidad y se hace necesario instrumentar un mecanismo capaz de descubrir que vía o método es más efectivo para llevar a cabo una política cultural acorde a las principales costumbres que se ponen de manifiesto en la comunidad.

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo.

La intervención comunitaria, se presenta en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.

Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigaciones debido a la importancia económica de los productos y servicios consumibles y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general, al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como el elemento importante en la formación de la personalidad del hombre nuevo.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. En este sentido es imprescindible el estudio de las necesidades espirituales de la población para dotar a su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado lo cual tiene una connotación social.

Es por eso que estos estudios cobran una particular relevancia en el caso de los adolescentes debido a la función que desempeñan en el tiempo libre junto a otras actividades recreativas que inciden en la formación integral de la personalidad.

Si consideramos la comunidad como un grupo humano, donde se entretejen relaciones interpersonales y donde por supuesto, ocurren procesos en que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos del desarrollo psicológico,

morfofuncional, unido a un grupo de acontecimientos b bioquímicos que ocurren en las personas a través de los diferentes movimientos, actividades de destreza

Considerando la práctica de la actividad física como un elemento fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida en la ocupación del tiempo libre.

De manera concreta, hemos considerado el tiempo libre como aquel que resta luego de descontar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias de un determinado día, la definición operacional de tiempo libre trabajada a nivel de investigación sociológica concreta se expresa a partir de un conjunto de actividades de características bien diferenciadas cuya realización responde a la voluntad individual de cada uno de los miembros de la sociedad cumpliendo cualquiera de las dos funciones que Carlos Marx atribuía ,en el año 1811, al tiempo libre según el contexto donde se desarrolla al convivencia social de la comunidad de manera concreta.

El deporte en la vida social contemporáneas ha conducido en las últimas décadas a que las ciencias se interesen por el estudio de este fenómeno social, facetas de carácter económico, político, pedagógico, y psicológico.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los jóvenes los que la llevan a cabo, ya que según el investigador soviético, N. M. Blinov en el año 1948, desde el punto vista sociólogo la juventud es el grupo social que reproduce las relaciones sociales, teoría que no se le da cumplimiento por la existencia de irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pastaros de origen ruso en el año 1979 al referirse el dice..."Es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad." El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social."

Las actividades físicas recreativas en la ocupación del tiempo libre ofrecen motivación para la participación de las personas en una comunidad por lo que es una forma de organización apropiada para estimular a las familias, no usando la definición de este concepto pudiera aparecer el fenómeno llamado aptitudes no apropiadas dentro de la ocupación del tiempo libre de estas familias como el juego ilícito el vicio y otras formas denigrante que trasforman la conducta y el desarrollo social de las mismas,.en ocasiones se precisa que las causas fundamentales de forma negativa inciden en la conducta de estas familias.

La importancia que le transmite nuestro proceso revolucionario cubano al tiempo libre como vía de recesar espiritualmente las energías luego de culminar el trabajo físico e intelectual así como accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población manifiestan, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

Robert Mcleever (1944): define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. Salvador Gines (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos.

Otros autores como la doctora María Teresa Caballero Riva Coba (1995) define comunidad como:”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común como intereses, objetivos, funciones con sentido de pertenencia, situado en determinada área.

Atendiendo a estos conceptos bien definidos por los diversos autores y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que la comunidad objeto de nuestra investigación reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado.



El asentamiento poblacional de nombre Las Taironas del municipio Pinar del Río conocido como el sitio fue creado el 9 de enero de 1976, caracterizando la comunidad se pudo determinar que esta ubicada en una zona rural intrincada alejada 15 kilómetros del municipio capital, barrio con redes de acueductos, electrificada. Prevalece el sexo masculino en la población y la edad del adulto mayor así como el nivel escolar es media.

Las principales ocupaciones y sustentos el cultivo del tabaco y la agricultura, por su caracterización social se le denomina barrio priorizado donde se le da una atención por los diferentes sectores lo que ha provocado mejoría a la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales y de convivencia sobre la base de las necesidades de la mayoría de sus habitantes. Esta comunidad es portadora de las tradiciones, costumbres y hábito que permiten la identificación propia, que se expresa en el interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Conociendo que posee, dos instituciones educativas, seis deportivas y una cultural, los pobladores manifiestan la encases de actividades físicas recreativas de manera planificadas donde la población pueda disfrutar de las mismas en su tiempo libre y especialmente para la adolescencia que es una etapa bastante compleja y de transito y que están invirtiendo ese tiempo en otras actividades.

Como método práctico y a través de la observación diaria se ha podido apreciar que la población adolescente de la zona realizan actividades tradicionales pero de carácter ilícito y se pudo percibir las peleas de gallo, la pesca y el juego de cartas como actividades de más relevancia, así como se pudo observar el desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan, igualmente la preferencia del tiempo donde la realizan en el horario de la tarde.

Conociendo las irregularidades antes expuestas se confecciono un autorregistro de actividades para conocer el presupuesto de tiempo de los adolescentes en las edades comprendidas entre 11-13 años, lo que decidimos como muestra de nuestra investigación donde los resultados arrojaron que disponen de un total de 5.94 horas destinando este tiempo a practicar deportes, visitar amigos y juegos de mesa.

Al encuestar a los jóvenes de 11-13 años de la comunidad, ellos plantean el no conocimiento de un programa de actividades físicas recreativas para satisfacer sus necesidades en su tiempo libre, igualmente otros refieren la preferencia de realizar actividades tradicionales del barrio como correr a caballos. Coinciden en la necesidad de ofertar actividades físicas recreativas acorde a sus particularidades e intereses, reconocen que en la comunidad hay ofertas pero no son de su agrado y es por ello que sus intereses se desvían a realizar otras actividades indebidas.

Al entrevistar a los factores de la comunidad plantean que existe un programa rectorado por la dirección de la escuela comunitaria , pero que las actividades programadas en reiteradas ocasiones son suspendidas, provocando la no sistematización de las mismas y a la vez el descontento de la población ,considerando que la ocupación del tiempo libre se ha convertido en uno de los problemas más puntuales en esta comunidad ,destacando la necesidad de programar actividades físicas recreativas, utilizando los recursos disponibles y las respectivas acciones.

Al revisar el programa de actividades propuestas que lleva a cabo la escuela comunitaria, estas carecen de la calidad necesaria para llevar a vías de hecho lo que se propone, lo que en muchas ocasiones son infuncionales y no tiene en cuenta los gustos e intereses de los adolescentes.

La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades deportivas recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población..

Para el logro de un fin determinado partiendo de la concepción de que nada de lo que no es costumbre se puede aplicar y conociendo las insuficiencias y corroborado a través de la observación diaria, encuestas y entrevistas hemos podido apreciar de manera acrecentadora y preocupante que la ocupación del tiempo libre no es conducido de manera directa afectando y apreciando que no se observan actividades físicas recreativas comunitarias encaminadas a satisfacer las necesidades , es por ello que el propósito de nuestra investigación se realiza como alternativa a la ocupación bien intencionada proponiendo un programa de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los

adolescentes comprendido entre las edades de 11-13 años del poblado el sitio del consejo popular Las Taironas.

### **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cómo contribuir a ocupar el tiempo libre de los adolescentes ( 11-13 ) años en la comunidad El Sitio .

**OBJETO DE ESTUDIO:** Proceso de la recreación Comunitaria

**CAMPO DE ACCIÓN:** La ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) en el proceso de la recreación Comunitaria

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un programa de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes (11-13) años de la comunidad El Sitio.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1. ¿Qué fundamentos teóricos, fisiológicos, psicológicos existen de La ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los Adolescentes y las tendencias actuales y a nivel internacional
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los Adolescentes (11-13) años de la comunidad el sitio.
3. ¿Qué actividades físicas recreativas se pueden elaborar para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la comunidad el sitio.
4. ¿Como valorar teórico y práctico el programa de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la comunidad El Sitio?

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

1. Descripción de los fundamentos teóricos fisiológicos, psicológico que existen de la ocupación del tiempo libre el proceso de la recreación comunitaria de los adolescentes y las tendencias actuales a nivel internacional
- 2- Caracterización del estado actual que se encuentra la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad El Sitio.
3. Elaboración de un programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la comunidad El Sitio.
4. Valoración teórica y práctica del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13) años de la comunidad El Sitio.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA:**

Para la realización de nuestra investigación se tuvo en cuenta la comunidad El Sitio con una población de 978 habitantes, la unidad de análisis lo constituyó la cantidad de 56 adolescentes y la muestra fue tomada de 25 adolescentes, la misma es intencional estando comprendida en las edades de (11-13) años lo cual es el interés de mi investigación representando el 44,54 %, Además es no probabilística e intencional, es aleatoria donde los seleccionados fueron al azar.

Se inició la recogida de datos el 11 de Diciembre del 2007, los datos son cualitativos porque se mide cualidades favorables como el conocimiento, la escala utilizada para la investigación es la de orden.

Población secundaria: Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación se definió por un total de 40 familias de 77 que representa el 51.94 %, además del jefe de sector.

## **MÉTODOS APLICADOS**

Partimos del método general materialista dialéctico, para definir los demás métodos a utilizar.

## **TEORICOS**

**Análisis – Síntesis**: En la determinación de las principales motivaciones recreativas a emplear así como la asimilación por parte de los adolescentes.

**Histórico – Lógico:** Nos permitió partir del origen y evolución del tiempo libre, teniendo en cuenta la edad, características biológicas para establecer un programa que responda a los fundamentos teóricos y a las necesidades

**Inductivo – Deductivo:** Fue utilizado para elaborar el objetivo de la investigación en función de elaborar el programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 11-13 años del poblado el sitio.

### **EMPÍRICOS.**

**Observación:** Se realizaron a partir del 11 de diciembre del año 2007 un total 14 observaciones de manera alterna donde se contó con la participación de varios especialistas pero con una guía única de trabajo totalizando 7 aspectos.

**Encuesta:** Fueron aplicadas a partir del mes de marzo del año 2008 un total de 25 encuestas a los adolescentes de la comunidad. Los mismos tienen como objetivo conocer criterios en cuanto a los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades recreativas en la ocupación del tiempo libre y el contenido de las preguntas que contiene la misma tiene relación con el objetivo de la investigación..

**Entrevista:** Se considero entrevistar en el mes de agosto del año 2008 tomándose como muestra a 40 familias de la comunidad en los meses de y nos proporcionaron tener criterios y opiniones de los diferentes factores de la comunidad así como de los Adolescentes residentes en la Zona.

### **Análisis documental**

Es la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable a desarrollo de la ocupación del tiempo libre de los Adolescentes en las edades comprendidas en al investigación.

**Entrevista con rango de informante clave:** Nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes de la comunidad sobre las actividades recreativas y sus características, las actividades que han realizado y lo que necesitan atendiendo a sus gustos el nivel de preferencia.

**Consulta a especialista:** Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del programa de actividades para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes a un total de 7 entre metodólogos y especialistas con más de 10 años de experiencia en la actividad de la recreación física, se le consultaron cuatro temas de interés para nuestra investigación donde la información fue muy valiosa.

**Intervención Acción Grupal:** Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó dicho método para combinar la investigación social, el trabajo educacional y la acción, que supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

### **TÉCNICAS PARTICIPATIVAS.**

En la **investigación-acción** participativa se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica. Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso. Participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o el problema a estudiar; y de porque se presupone que las personas piensen y debatan entorno a una determinada situación que puede ser el punto de partida para la solución de un problema. Además asegurar el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

Como complemento de esta técnica se participo en **Forum Comunitario**, reuniones de coordinación de la comunidad invitándose a las autoridades del lugar para que tuvieran conocimiento de la problemática y que a partir de ese instante pudieran dar opiniones para llegar a un acuerdo de cómo solucionar el problema en la comunidad sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

### **MÉTODOS MATEMÁTICOS:**

El procesamiento de los resultados se realizó apoyándome en los métodos de la estadística descriptiva como: distribución de frecuencias, representadas a través de tablas e histogramas de frecuencias y como técnica estadística el análisis porcentual.

### **INSTRUMENTO SOCIOLÓGICO**

Autorregistro de actividades: Es aplicado a la muestra de adolescentes el cual es un cuaderno de auto anotación de todas las actividades realizadas por el sujeto durante 24 horas, es en esencia, un auto observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a 25 adolescentes en el mes de marzo del 2008.

El **aporte teórico** de la investigación radica en una fundamentación teórica del uso del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre desde tres dimensiones, la metodológica

El aporte **práctico** es la aplicación de un programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes que funciona como una herramienta digital en la comunidad objeto de investigación.

.Pertinencia social: Es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de actividades físicas recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales

**Actualidad científica:** Encaminada a solucionar una situación social puntual que afecta el comportamiento de los adolescentes en una edad básica para el desarrollo, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos

### **Socialización**

#### **Este trabajo ha sido presentado en eventos como:**

Forum Municipal Julio 2006 Dirección Municipal de Deportes

XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa Julio 2007. Dirección Municipal de Deportes.

Evento Ramal de ciencias sociales octubre del 2007 Dirección Municipal de Deportes.

Forum Ramal de ciencia y técnica Julio 2008 del Municipio Pinar Del Río.

**Estructura de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con 8 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado.

**Capítulo I** Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción, así como las conclusiones parciales.

**Capítulo II** Resumen del estado inicial de la muestra tomada que forma parte de nuestra investigación, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físicas recreativas .Se plantea el programa que contribuirá a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 11-13 años y la valoración teórica y practica de la propuesta. Finalmente se reflejan las conclusiones

generales, recomendaciones, bibliografía y los anexos correspondientes de la investigación.



## **CAPITULO 1:**

### **LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AMBIENTE RECREATIVO COMUNITARIO**

La actividad física con fines recreativos en ocasiones se les ha llamado un significado específico que la resalta de las demás instituciones sociales, desde el punto de vista deportivo y recreativo, por lo que se desarrolla hoy en nuestras comunidades o poblados conducido por las escuelas comunitarias del deporte se hace necesario darle seguimiento a aquellos programas que tienen una influencia positiva en los cambios de estilos de vida saludables para producir un efecto positivo en el contexto social y espiritual los que la practican o disfrutan de ellas significan para sí un contexto social, se destacan aquellos factores que pueden medir la actividad física como funciones positivas y negativas que se conjugan con los efectos y repercusiones de carácter participativo como la recreación como contenido nos proponemos en este capítulo **objetivo:** evaluar los antecedentes teóricos sobre la recreación física, el tiempo libre y los cambios que producen, así como las actividades físicas que contribuyan a su proyección y conducción de los adolescentes.

#### **1.1. COMUNIDAD. CONCEPCIONES GENERALES**

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Marítza Montero (1991) Comunidad es Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos

miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

También la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) la define como: una comunidad es un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; sin bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico., Por lo que la familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

En el interior del grupo primario que es la familia, el rol de cada integrante “engarza” con los restantes mediante una serie de mecanismos de adjudicación y asunción de roles. Los miembros de la familia experimentan la necesidad de la seguridad emocional, que en particular los más pequeños ven satisfecha en su relación con los padres.

Ahora bien, comunidad local es un término definido dentro de la llamada comunidad de lugar, un grupo de personas que viven cerca unas de otras. El término comunidad sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores y/o intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo. La comunidad local ha sido un tema concerniente al criticismo social en la sociología teórica, especialmente en

contraste con la sociedad actual. La idea central, tanto apoyada como rechazada, es que la comunidad local ha ido declinando, si no ha desaparecido en la vida contemporánea.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en "Comunidad y sociedad" (1887), comunidades de lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales

El trabajo comunitario, según el criterio de María Teresa Caballero Rivacoba (1989), es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y conciente de sus pobladores.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor: el alcoholismo y el escaso desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad rural en estudio.

El trabajo comunitario nos permite trabajar por el desarrollo y perfeccionamiento del modo y condiciones de vida, por el mejoramiento del medio ambiente físico; todo lo cual llevará al incremento del nivel y calidad de vida de sus miembros, donde se ha de considerar especialmente los elementos subjetivos.

El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que más afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

Son los adolescentes el grupo poblacional, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

## **1.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y MOTORA EN LA ADOLESCENCIA**

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Fernando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Para Kresh y Crutchfield (1988) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1994) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

A. S. Makarenko (1996), K. K. Platonov (1988). Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad

Tipos de grupos:

-Grupos primarios:- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.

-Son grupos pequeños.

-Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines mutuos o comunes, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:-Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.

-Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: Asociaciones profesionales, el estado.

Según Borrego (1982) Grupo: es el conjunto de personas que se relacionan entre si de modo directo

Grupo pequeño: El número de miembros es pequeño.

-Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.

-Persigue los mismos fines del grupo, está dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses.

-Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.

-Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.

-Diferenciación de las funciones entre los miembros.

-Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

-Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Factores que favorecen la cohesión:

a) Que el grupo sea homogéneo.

b) La existencia de objetivos claros, concientes y evaluables.

c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.

d) Buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado.

e) La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Roles:-Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo.

- Estas pueden ser formales e informales.

-El rol es el de mayor significación en el grupo

**Roles formales:** Se establecen permanentemente a la creación o formación de grupos.

**Roles informales:** Surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

**Líderes:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis,

responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros.

### **Tipos de líderes:**

- a) Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- b) Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.
- c) Autoritario: Deciden según sus criterios.
- d) Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- e) Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- f) Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

### **Líder emocional**

- Poseen cualidades que le permite llenar agradablemente el tiempo libre.
- Establecer la adecuada comunicación entre todos.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes. El fútbol o los aeróbicos, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelo social. Este “boom”, unido a la posibilidad de hacer las actividades físicas una práctica educativa adaptada a las necesidades vivencias sociales de los colectivos a los que se dirigen, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Sin embargo, los medios de comunicación pueden destacar facetas negativas de las actividades físicas, siendo muchas veces estos héroes y heroínas, modelos de valores superficiales y antimorales.

### **Situación social de desarrollo:**

#### **Condiciones externas:**

La actividad fundamental del adolescente continúa siendo el estudio.

Aparecen otros tipos de actividad que se caracterizan por su tendencia social (escolar, artística, deportiva, laboral, social-organizadora) la realizan en grupo y

solucionan tareas prácticas. Para muchos es una etapa de perfeccionamiento deportivo que implica movilizaciones de entrenamiento, volumen significativo de trabajo de entrenamiento, participación en competencia

Condiciones internas

### **Área cognoscitiva:**

Las mayores exigencias en la escuela exigen del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

Atención: Se perfecciona también en el deporte.

Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

### **Área motivacional:**

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

### **Área emocional:**

Vivencias y emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad, amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimos.

Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

La conjugación de objetivos a corto, mediano y largo plazo es importante.

Nuevas formaciones psicológicas de la personalidad

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia) Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible en igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal (formal) como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

Esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros, y en este sentido el bienestar emocional del adolescente esta en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista, puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta en sus compañeros, donde no es manejada, puede ello puede conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyéndolos de tipo delictivas, los cuales son el resultados de la inadaptación social del adolescentes.

Es importante señalar el análisis de María Elisa Sánchez Acosta (1999) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en



correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; asimismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las “desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino también físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad, en este caso, la recreativa lo que evidentemente proporciona es directamente proporcional a la sucesión de otros cambios desde el punto de vista anatómico y fisiológico del organismo a partir de los elementos anteriormente expuestos.

### **1.3 TRANSFORMACIONES ANATÓMICAS, FISIOLÓGICAS DEL ORGANISMO**

Sánchez Acosta(1996) explica que de acuerdo a particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en determinado período, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso, diámetro torácico).

El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación de la caja torácica de ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura, si exista un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo.

La evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

El proceso de maduración sexual ocurre con diferencia de género (las hembras entre 11 y 13 años) y los varones 13 y 15 años, esto provoca: Aumento de la energía:

De ahí el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y vivencias emocionales negativas de miedo, ira, etc., puede considerarse como desorden endocrino.

Puede aparecer desorden funcional del sistema nervioso tales como:

La elevada irritabilidad

La hipersensibilidad

La fatiga

La debilidad de los mecanismos de contención, la destrucción del descanso en la productividad del trabajo

Desajuste del sueño

Aumenta la fuerza muscular

La masa del corazón aumenta 2 veces más y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea por lo que aparecen las palpitaciones, mareos, dolores de cabeza.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad y por lo que se hace necesario organizar a partir de los diferentes gustos y motivaciones un grupo de manifestaciones recreativas a fin de contrarrestar un grupo de costumbres desfavorables.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Por lo tanto desde el punto de vista fisiológico, los participantes consiguen algunos beneficios como:

- Disminución del colesterol total, triglicéridos.
- La estabilidad articular y la coordinación muscular.
- La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- Ayuda a recuperar el equilibrio físico-psíquico.
- Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- Aumenta la síntesis proteica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- Aumenta la actividad enzimática.
- Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.
- Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco.

Para el organismo los **cambios bioquímicos** durante la actividad física son:

Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.

- Aumenta la concentración de Hemoglobina.
- Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad de conocer e identificar las acciones de carácter físico en consecuencia con las particularidades de cada individuo. De ahí que el enfoque de toda programación recreativa vaya dirigida al bienestar y satisfacción, pero que persiga profundamente los logros que las ansias individuales y sociales humanas que se

mantienen vigentes a través de la experiencia diaria y que en consecuencia vayan dirigidas hacia el auto-desarrollo de la personalidad del adolescente.

#### **1.4 La Recreación como proceso de transformación**

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia a su plenitud y a su felicidad".

Hemos presentado algunas definiciones importantes como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por Recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " Et Theory of Leisure Class", debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente la esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto, como se dijo, hay que tener en cuenta que el la recreación reproduce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales,

fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, ínter subjetivas y racionales.

Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares (2002), la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que nos lleva nuevamente a la necesidad de acuerdos éticos y morales.

Desde una postura humanista, Cuenca (2000) afirma que la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal: « Cuando hablo de ocio/recreación no me refiero a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Aludo a un concepto de ocio/recreación abierto a cualquier perspectiva presente y futura, pero al mismo tiempo, entendido como marco de desarrollo humano y dentro de un compromiso social».

Para Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la recreación y el tiempo libre "Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "d": descanso, diversión y desarrollo.

Harry A. Overstrut (1997), plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento,

aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y plantea: "la recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez (1997) en el libro los implementos metodológicos de la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones, comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación., debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque

esencialmente la esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social Siguiendo a Joan huisinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio.

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Cuando se habla de vulnerabilidad, se aceptan aquellas características propias, de un sujeto o grupo de sujeto que hacen que ellos mismos tengan una probabilidad mayor de recrearse, la tarea es construir recursos que promuevan un mayor grado



de salud y participación. Se buscará la incorporación en la cultura recreativa la posibilidad de inclusión y participación social y el acceso a vivencias desde el punto de vista recreativo enriquecedoras, considerando además la función psicológica y motora en aquellas etapas de la vida en que los pobladores necesitan recrearse de manera espontánea, considerando los diversos cambios que ocurren con la participación directa y activa en las actividades

Para satisfacer las necesidades recreativas de los pobladores y en particular de las adolescentes de la comunidad objeto de nuestra investigación, metodológicamente se puede optar por diversas formas de trabajo para organizar las actividades que nos posibiliten en el futuro de forma directa actuar partiendo de los diferentes estados psicológicos y motores de los diferentes grupos de edades.

### **1.5 Actividad Física recreativa en los adolescentes.**

Martínez del Castillo (1985) define la actividad física recreativa como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes". .

En tal sentido este autor relaciona la recreación con actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por gaceta electrónica técnica especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.

- Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de Actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que Sea la finalidad.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la Situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, cuándo.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Camerino y Castañar (1988), definen como actividades físicas recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad física recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

No es ajena a este tipo de actividades, las cuales pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional, en este sentido, las actividades físicas recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes.

La actividad física recreativa de manera organizada son generadores de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de actividad física y de ejercicio físico es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones Olímpicos Mundiales es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio.

Esto nos lleva a considerar la actividad física en lo tradicional y como vía para optimizar al ser humano, para nosotros las actividades físicas recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes es factor educativo, pues promueve una cultura hacia la salud física y mental de los adolescentes , facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

En el ámbito de la dirección de las organizaciones o los sistemas, la práctica de la actividad física y el deporte constituye el proceso a través del cual las organizaciones básicas del sistema satisfacen las necesidades humanas que generan su razón de ser.

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de

reconocer la práctica de actividad física como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte.

Podemos significar que el proceso general que caracteriza el sistema de Cultura Física y deporte en sus diferentes niveles de sistematicidad y también a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana, se denomina: Práctica de actividad física.

### **Relación necesidad-satisfacción.**

Las necesidades asociadas a la práctica de actividad física y deporte generan lo que conocemos como demanda de actividad física y deporte.

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deporte que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física.

La oferta se verifica por medio de los servicios de actividad física.

Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: la relación servicio-mercado.

Si queremos una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial podemos utilizar la relación servicio-destinatario, aunque a nuestro juicio, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado.

### **1.6 El tiempo libre de los adolescentes**

Los estudios empíricos realizados en Cuba y en el extranjero han constatado la decisiva incidencia de la variable sexo en la determinación de la magnitud del tiempo libre, en este hecho se evidencia un conjunto de hábitos que confieren a las mujeres de forma diferente de acuerdo a la edad, el peso fundamental de las labores propias de la economía doméstica y que están fundamentados en los factores objetivos de índole económica y material y los subjetivos creados por las costumbres imperantes y que solo pueden ser resueltos de forma paulatina mediante el perfeccionamiento de la base material que sustenta el trabajo

doméstico y de una conjunta labor educativa dirigida a lograr la redistribución mas racional entre todos los miembros de la familia de las tareas que genere.

B. Grushin, afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas. El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción habilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades.

Respecto al tiempo libre, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel Momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o hetero condicionadas.

Para el argentino Pablo Waichman (1986) el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de Libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no Siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen.

Por la importancia que tiene el tiempo libre y la actividad física ,debe llegar a ellos en forma de empírica, ya que dan la posibilidad de desarrollar y perfeccionar diferentes movimientos, habilidades, capacidades, al exigir actividad de los

músculos grandes y pequeños; al mismo tiempo mejoran la circulación sanguínea, la respiración, aumentan la vitalidad del organismo, el desarrollo neuro-psíquico del Adolescente, la formación de las cualidades fundamentales de la personalidad, así como provocan emociones positivas individuales y colectivas.

Por estas razones, se considera una herramienta fundamental en propósitos educativos y en este trabajo, como una alternativa en el desarrollo y educación de los adolescentes mediante actividades físicas en la sociedad. Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mal hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio psicológico sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad

física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye la necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Para Mendoza (2000), " el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre". Al referirnos a ocio, no lo hacemos a mera de diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre. Me refiero a un concepto de ocio directo a cualquier perspectiva actual y futura, así mismo teniéndolo como parte del desarrollo humano y dentro de un encargo social

Es sumamente importante la observación con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina "Auto desarrollo", dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social, mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre., conociendo la caracterización de las comunidades y la población que conviven en ella

### **1.7 Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.**

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad medida, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Forum mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.



- Regulación y orientación de la conducta.

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las Actividades Recreativo Físicas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de carácter.

### **FINALIDADES A ESCALA DE MASAS:**

- Desarrollo de la unidad psicosomática a través de la organización de la componente motora del aprendizaje;
- Empleo del tiempo libre creativo, lúdico y promoción del estado de salud entendido como parte integrante del desarrollo cultural;
- Superación de la hipocinesia escolar, del trabajo, residencial etc.;
- Integración social de los ancianos;
- Terapia de alteraciones parciales, rehabilitación psicomotora e integración social de los disminuidos motores, sensoriales y del lenguaje;
- Desarrollo del proceso de socialización y participación colectiva

### **1.8 Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes**

El sistema de cultura física y deporte se estructura para dar cumplimiento a un encargo social o conjunto de objetivos generales, los cuales pueden quedar explícitamente formulados en documentos oficiales o simplemente demostrables a través de los impactos o resultados finales de los procesos que lo caracterizan.

El cumplimiento de los objetivos del sistema depende de la interacción de los elementos componentes, de su dinámica interna y las relaciones externas. Como resultado se originan salidas, respuestas del sistema, lo cual constituye su cualidad resultante.

No en pocas oportunidades el funcionamiento del sistema origina desviaciones de los objetivos promulgados debido a diferentes causas. En estos casos la cualidad que resulta de la interacción de los componentes y procesos del sistema difiere de sus objetivos y es necesario revisar los elementos, las dinámicas y procesos internos y las relaciones con el medio externo para corregir el funcionamiento del sistema y así la cualidad resultante tenga correspondencia con su razón de ser u objeto social.

La definición de los objetivos generales, propósitos o encargo social del sistema organizativo de cultura física y deporte es condición imprescindible para determinar los elementos componentes, sus relaciones internas, dinámica, procesos, relaciones con el entorno que en su interacción den como resultado una cualidad p que satisfaga dichos objetivos.

El encargo social, los objetivos generales, finalidades, propósitos del sistema de cultura física y deporte como indistintamente suelen denominarse, surgen de la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte.

El concepto de necesidad trata de explicar el por qué y como surge una actividad, una acción y un movimiento, o visto desde otro ángulo, explicarse el objetivo de la acción.

Al hablar de las necesidades, motivos, motivaciones y objetivos de la actividad física y el deporte se hace necesario considerar este proceso como algo dinámico, sometido tanto en el orden individual como en el social a influencias condicionantes como la educación, el desarrollo socioeconómico, la tecnología, etc., lo cual ha permitido ir conformando diferentes “modelos” de satisfacción de esas necesidades.

Un aspecto importante que se agrega a lo ya analizado, referido a las necesidades o motivos asociados con la práctica de la actividad física y el deporte lo constituyen por una parte el carácter social de dicha práctica y por otra la propia existencia de un sistema organizativo que regula la práctica de la actividad física y el deporte. Ello determina que el conjunto de interrelaciones entre diversos sistemas agreguen objetivos sociales y de orden interno, ajenos a la naturaleza misma de la actividad física, pero que se convierten en parte de su razón de ser.

Por tal motivo al hablar de la cualidad resultante del sistema de cultura física y deporte se hace imprescindible referirnos también al contenido de los objetivos generales, finalidades, propósitos etc.

Algunos autores identifican los objetivos generales del sistema de cultura física y deporte como sus finalidades refiriéndolas de la forma siguiente Rossi Mori Bruno, (1981):

Características positivas a la personalidad.

- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal

En tal sentido la programación de las actividades físicas recreativas tiene que tener un concepto integrador de varios elementos que son necesarios en el momento de su programación.

### **1.8.1 DISEÑO Y EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS:**

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

**a. Enfoque Tradicional:** Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

**e. Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **1.8.2- Presentación de un Programa de actividades físicas Recreativas.**

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- \_ Portada
- \_ Tabla de índice y contenido
- \_ Generalidades del programa.... ¿De qué trata?
- \_ Fundamentación.... ¿Por qué? ¿Para quién?
- \_ Objetivos... ¿Para qué
- \_ Metas.... ¿Cuánto?
- \_ Estructura organizativa y funcional.... ¿Con qué estructura?
- \_ Programas específicos y proyectos... ¿Qué?
- \_ Estrategia.... ¿Cómo?
- \_ Recursos.... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?

- \_ Análisis de factibilidad.... ¿Será posible?
- \_ Calendario.... ¿Cuándo?
- \_ Anexos
- \_ Apéndices

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructuración del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

### **1.8.3 CLASIFICACIÓN DE LOS PROGRAMAS**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

#### **a. Según la temporalidad**

- \_ Programa quincenal
- \_ Programa anual
- \_ Programa trimestral
- \_ Programa mensual
- \_ Programa semanal
- \_ Programa de sesión

#### **a. Según la edad de los participantes**

- \_ Programa infantil
- \_ Programa juvenil
- \_ Programa de adultos
- \_ Programa para ancianos o tercera edad

#### **b. Según su utilización**

- \_ Programa de uso único
- \_ Programa de uso constante.

### **1.8.4 Instrumentación y Aplicación del Programa**

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en

práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

\_ Interés de la población, gustos por el aire libre o por actividades bajo techo.

### **POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

### **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

### **PROGRAMA RECURSOS**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

### **METODOLOGÍA**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

### **OBJETIVOS**

- Generales
- Específicos

\_ Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.

\_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

## **Debe cumplir las características siguientes:**

### **EQUILIBRIO:**

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **DIVERSIDAD:**

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

### **VARIEDAD:**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

### **FLEXIBILIDAD:**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales

Todo programa es sometido a un **ciclo de vida** que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

**a. Introducción.** En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

**b. Despegue:** Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

**c. Maduración:** En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

**d. Saturación:** No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

**e. Declive:** Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

\_ El programa de recreación puede terminarse.

\_ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.

\_ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación

Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de



servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

**El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:**

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- \_ Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- \_ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- \_ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

**La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:**

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.

2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del programa.

**Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:**

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

**La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:**

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el, fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación de actividades físicas recreativas puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

### **CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO I**

1-Resulta indiscutible que la concepción del concepto de la recreación, así como tiempo libre ha sido concreto y preciso referido por los autores y cada uno de ellos manifiestan un grupo de condiciones, sociales, volitivas y psicológicas de acuerdo a los diferentes grupos de edades.

2-Los adolescentes poseen una forma específica de comportarse de acuerdo a sus particularidades de cómo emplear su tiempo libre, conocido por varios autores a través de instrumentos sociológicos que los adolescentes forman parte de un grupo social de mayor riesgo en la comunidad.

3-Las actividades físicas recreativas para los adolescentes a nivel comunitario pueden organizarse, de diversas formas, se escogió el programa como vía de ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre las edades de 11-13 años.

## **CAPITULO 2: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES EN LAS EDADES ENTRE 11-13 AÑOS DEL POBLADO EL SITIO**

Se realizo una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y los fundamentos teóricos, resulta experimental porque se aplicaron varios instrumentos que nos dio la posibilidad de obtener una información mas precisa del problema objeto de investigación y descriptivo porque va a la búsqueda de los causales a partir de los criterios de los diferentes especialistas y autores que constituyen hoy la problemáticas por ello que en este **capitulo** nos proponemos como objetivo conocer de manera concreta el resultado de los diferentes métodos investigativos aplicados en nuestra investigación.

### **2.1 Caracterización de la comunidad**

El Consejo Popular oficializa el nombre de las taironas el 3 de Noviembre del año 1970, su antiguo su nombre se corresponde por unas de las batallas libradas por nuestro titán de bronce Antonio maceo en la guerra de independencia de cuba en el ano 1868, lo caracterizo como un barrio de cierta desventajas sociales que afectaban indudablemente la formación social de los Adolescentes que convivían en esa Comunidad.

Para el desarrollo del Deporte cuenta con ccaracterizando socialmente a los adolescentes de la comunidad objeto de investigación se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad, que se manifiestan en ocasiones de manera negativa, algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad, se evidencian casos de conductas sociales no adecuadas como juegos ilícito de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, consumo excesivo de bebidas alcohólicas , el 16 % de ellos provienen de familias de cierta desventajas social que representan 8 adolescentes , el 42 % de ellos estudian y la familia viven en condiciones aceptables que se identifican de un total de 24 y los restantes se identifican como que provienen de familias amas de casa y que dedican a las labores cotidianas, de ellos 24 son del sexo femenino y 32 del sexo masculino

## **2.2 Análisis de los resultados de la observación (ver anexo)**

En lo que refiere a la motivación que se explica en el aspecto numero 1 se pudo apreciar de manera concreta que están motivados por las actividades que tradicionalmente se realizan en el barrio como la caza y pelear gallo y como complemento se pudo apreciar el juego de domino en el horario de la tarde, en cuanto a la participación de la ,población adolescente se pudo observar que es poca y que en ocasiones se manifiesta de carácter esporádico sobre todo los fines de semana, igualmente en lo relacionado con el tercer aspecto objeto de observación que no existe la formalidad de los grupos por edades o sexo lo que implica un desconocimiento de que se puede hacer en su tiempo libre, mostrando también que no hay cultura de actividades y que solo se motivan por algo que tradicionalmente se hace, ósea al existir esta problemática y no haber intereses comunes no hay la posibilidad de formar los grupos etarios.

En esta observación se tuvo como parámetro la distracción de las actividades que realizan aspecto este que se vio bastante significativo en las edades comprendidas en la investigación pero de aquellas actividades que forman parte de la cultura de esa comunidad.

Una herramienta fundamental de nuestra observación lo constituyo ver si en algún momento se convocaron actividades de carácter recreativo en su tiempo libre y según el resultado de la observación fue positivo, ósea se hace la convocatoria por parte del promotor deportivo hacia estas actividades y la participación de la población no causa los efectos deseados, corroborando la falta de cultura recreativa en la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.

### **2.2.1 Análisis de los resultados del autorregistro de actividades**

Realizando un análisis del presupuesto tiempo ósea tiempo planificado de los adolescente en la comunidad se pudo apreciar (muestra tabla 1) que como promedio, dedican estos jóvenes, los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales es de 5 horas y 24 minutos.

Se aprecia un bajo tiempo promedio dedicado al trabajo o estudio (6 horas y 10 minutos), está dado por la cantidad de adolescentes que desafortunadamente se

pronuncian hacia a los juegos de carácter prohibido (domino, cartas, peleas de gallo).

El tiempo dedicado a la transportación es de 45 minutos porque los centros de estudio están cercanos a los lugares donde viven y algunos se trasladan a otros centros de la zona más distantes. El presupuesto de tiempo hacia las necesidades biofisiológicas es de 6 horas y 05 minutos. A las tareas domesticas solo dedican 3.10 minutos dado por las causas antes expuestas

Las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellas es solo de 3.06 minutos, esto evidencia la falta de obligaciones sociales reafirmando desaprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y entes activos en la comunidad.

**Tabla No. 1-** Distribución del Presupuesto de Tiempo (lunes a viernes) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
25	Trabajo o Estudio	6.10
	Transportación	0.45
	Necesidades Biofisiológicas	6.05
	Tareas Domésticas	3.10
	Actividades de Compromiso Social	3:06
	Tiempo Libre	<b>5:24</b>

Como se expresa en la **Tabla No.2** las principales actividades realizadas en Tiempo Libre según resultados del auto registro, los adolescentes de la comunidad el sitio, invierten el mayor tiempo en realizar actividades como encuentro con amigos con un promedio de 1.36 minutos, ir a fiestas 28 minutos, ir eventos deportivos 1.36 horas, 0.16 horas para estudiar, practicar deportes 0.55 y pasear 0.34 minutos. La otra actividad como juegos de mesa oscila el tiempo de 1.72 horas y en otras actividades 0.58 que como resultado también se plasma en un tiempo de 5.94 minutos.

**Tabla No.2** actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
25	Encuentro con amigos	1.36
	Ir a fiestas	0.28
	Eventos deportivos	1.36
	Estudiar	0.16
	Practicar deportes	0.55
	Pasear	0.34
	Otras actividades	0.59
	Participar en juegos de mesa	1.72
	Total	<b>5.94</b>

### 2.2.2 Análisis de los resultados de la encuesta

Una vez de haber recopilados los datos de la técnica empleada (anexo 1) llegamos a los siguientes resultados.

La pregunta numero 1 relacionada con el nivel de escolaridad de la muestra tomada para nuestra investigación arrojo que 11 de los 25 encuestados solo poseen el séptimo grado con un nivel escolar de primaria lo que significa que el nivel escolar es bajo significando un 44 %, encontrado en los demás encuestados que significan 13 que están en la etapa de transito de primaria para secundaria básica dando un porcentaje de 52 lo que se hace necesario un determinado nivel de conocimiento sobre determinadas cuestiones necesarias.

Referente a la segunda pregunta que cita la existencia de un programa de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes el 35 % tiene conocimiento, alegando que dentro de la actividades se encuentran el béisbol como la de mas practica de la comunidad que representan 9 de ellos, el 65 % de los encuestados plasmaron no conocer de un programa de actividades para estos fines

Dentro de las actividades que mas se practican o disfrutan en el tiempo libre que constituye la tercera pregunta de la encuesta 6 de ellos plantean correr a caballo, y pescar que representa el 24,3 %, 11 su preferencia por correr a caballo y domino representando el 44 %, el restante 31,7 de la muestra que representan 9 su conformidad con el béisbol y la pesca, significando que de los encuestados ninguno tiene como preferencia la caza.

La pregunta numero 4 que pretende conocer el significado de los encuestados por las actividades en su tiempo libre 21 plantean que si tienen conocimiento que avala el 84 %, los restantes 4 , ósea el 16 % no tienen plenitud de conocimiento de lo que significa la practica de actividades recreativas en su tiempo libre, añadir además que como parte de la alimentación positiva de esta pregunta los encuestados que se refirieron de forma positiva alegaron que le permite distraerse , que son actividades que les permite relajar después de terminar el trabajo.

Relacionado con la quinta pregunta que puntualiza el horario de práctica de los mismos el 65 % que son 16 de los encuestados plantean que en horario de la tarde, solo 9 se deciden por el horario de la noche que plasma el 35 % de efectividad, resaltar que la opción del horario de la mañana no se hizo referencia alguna.

La sexta pregunta encaminada a conocer el objetivo de realizar las actividades recreativas el 90 % que equivale a 22 plantean que el objetivo fundamental para ello es distraerse, no siendo así por los restantes encuestados que se refieren a que la desarrollan por placer que representa el 10 % que significa 3 de ellos, no reflejando la opción por la salud.

Analizando la séptima pregunta que cita la frecuencia dentro de su tiempo libre el 100% de los encuestados plantean que prefieren los fines de semana o que muestra un nivel absoluto de aceptación en este importante parámetro; no obstante en la pregunta numero 8 que manifiesta el gusto de otras actividades dentro de su tiempo libre el 80 % se inclinan por peleas de gallo, juegos de cartas exhibiciones de karate, que representan 20, solo un 10 %, ósea 5 de los encuestados prefieren otras actividades tales como bailes, música gravada, jugar ajedrez.,carreras en saco, tesoro escondido, tracción de la soga, excursiones e ir a la playa.



### **2.2.3 Análisis de los resultados de la entrevista a las familias de los adolescentes.**

La entrevista fue realizada a un total de 40 familias de la zona objeto de análisis donde los resultados fueron los siguientes (ver anexo)

La pregunta número 1 que tiene la intención de conocer la referencia que se tiene sobre el tiempo libre donde el 75 % de los entrevistados plantean que es un tiempo en que tiene para estar descansando y en función de otras actividades de carácter relajante hasta incluso aquel tiempo que uno tiene para si y poder dedicarse a otras cosas de la casa ocuparse de su familia , lo que representan 30 de ellos, solo el 25 % que significan 10 consideran que el tiempo libre es para disfrutar de otras actividades en que uno pueda liberar energías, estar tranquilos en un lugar distante , alejado de los problemas.

Dentro de las actividades que les gusta desarrollar plantean 36 de ellos que el domingo los fines de semana, pescar en el horario de la tarde, jugar parchís, tesoro escondido y jugar al béisbol, evidenciando un 90 % de aceptación solo en un 10 % manifiestan que hay otras actividades como cazar y jugar las cartas en el horario de la noche, así como correr a caballos.

Referente a la tercera pregunta realizada a los entrevistados el 100 % plantea que gustaría realizar las actividades antes mencionadas los fines de semana una vez de recesar del trabajo que uno se encuentra tranquilo para poderle dedicar tiempo, lo que significa un parámetro a favor para nuestra investigación.

La cuarta pregunta de la entrevista estuvo intencionadamente en conocer si se planifican actividades para los adolescentes y 32 de ellos que significa el 80 % manifiestan que en ocasiones y no siempre causan el efecto deseado y la comunidad no participa, sin embargo el 10 % restante que son 8 plantean su conformidad con que las veces que se han planificado sobre todo los fines de semana la comunidad participa.

Referente a la quinta pregunta realizada a los entrevistados donde se mencionan los horarios donde se desarrollan estas actividades el 95 % plantean que depende del día de la semana que se trate ejemplificando los fines de semana como los días propicios para esto donde el horario es mas abierto y puede ser mas participativo por

la comunidad, propiciando un total de 38 adolescentes respecto a este criterio.;solo se puntualiza en los restantes 2 entrevistados que representa el 5 % que en el horario de la tarde se puede hacer cualquier cosa luego que la oblación culmine sus labor..

sobre el beneficio de las actividades en el tiempo libre para los adolescentes , 28 de los entrevistados que ilustran el 70 % refieren a que es bueno porque así tienen en que distraerse y sobre todo si la dirección de la comunidad les planifica algo para que ellos puedan participar y ocupar ese tiempo seria lo ideal., el resto de los encuestados 12 que representa el 30 % manifiestan que el beneficio que le reportan es que pueden dedicarse a las actividades que mas les gusta y que mayoritariamente son las que el barrio desarrolla de manera diaria.

#### **2.2.4 Análisis de la entrevista realizada al jefe del sector(ver anexo )**

Los resultados fueron los siguientes, en la pregunta numero 1 relacionada con el comportamiento de los jóvenes durante su tiempo libre se refiere a que en múltiples ocasiones se ve una inclinación hacia actividades propias de la comunidad, siempre en aquellas que los padres tiene influencia directa en ellos, se destaca la practica de la pesca y la monta a caballo y hasta incluso los domingos se trasladan hacia otras comunidades cercanas buscando distracción u otras vías en que entretenerse.

Se refiere en la segunda pregunta que estos adolescente a pesar de ser una comunidad rural su participación es pobre en las actividades que realizan de manera planificada que en ocasiones no son las que mas le gustan y es por ello que las actividades de carácter social tienen que intensificarse mas para que ellos se sientan motivados por la misma.

La tercera pregunta relacionada con la conducta es muy positiva aunque resalta que estas edades de desarrollo el adolescente tiende mucho a captar aquellas cuestiones de interés que hasta incluso se practican en la familia y en ocasiones se desvían y adoptan una posición no adecuada, también se refiere a que se enmarcan en un determinado juego

Se refiere además a que la familia juega un papel fundamental en la ocupación del tiempo libre de los adolescente y como medida preventiva es velar como lo emplean

partiendo de que es una edad bastante difícil y que hay que conducirlos de manera correcta hacia un fin determinado y sin perjuicios o vicios que pueden entorpecer su desarrollo como en ocasiones se han manifestado y se han palpado en la comunidad.

## **Propuesta del programa de actividades física recreativa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.**

Para el desarrollo de este programa se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

Mediante el programa de actividades físicas recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

1. Liberar tensiones y/o emociones.
2. Orientar positivamente las angustias cotidianas.
3. Reflexionar.
4. Divertirnos.
5. Aumentar el número de amistades.
6. Comprometernos colectivamente.

El programa cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las características que debe tener un programa porque:

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, de

permitiendo un equilibrio.

- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- El programa permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

Además mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favorece su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Las actividades físicas recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito psicológico y social

**NOMBRE DEL PROGRAMA:** Por un ambiente recreativo comunitario

**Introducción:** La implementación del programa de actividades físicas recreativas se hace con el propósito de ocupar el tiempo libre de los adolescentes del poblado el sitio de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente.

**Objetivo General:** crear una cultura comunitaria a través de un programa de actividades, recreativas, culturales y deportivas, donde la población goce del disfrute

de las mismas encaminadas a elevar la autoestima de la población adolescente del poblado el sitio.

**Objetivos específicos:** Establecer de manera directa en cada una de las actividades que se programen un vinculo socialmente útil rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo

**Generalidades del programa:** El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo mas necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

### **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICA RECREATIVAS**

No	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Período
1	Actividades Culturales. -cantar -bailar -recitar poesía Exhibición de disfraz.	Plaza de la Comunidad.			X	Mensual
2	Juegos de mesa -dominó -damas -ajedrez	Escuela		X	X	Permanente.
3	Festival Deportivo Recreativo. -Exhibición karate. Tracción de la sogá.	Plaza de la Comunidad		X		Semanal

	Mini fútbol. Voleibol recreativo. Exhibición gimnasia Musical aerobia.					
4	Planes de la calle. -carreras en saco -carreras de relevo -tesoro escondido -conduciendo el balón. -cambio de objeto	Estadio de béisbol		X		Semanal
5	Juegos Tradicionales. -trompos -correr a caballos -chinatas -Quimbumbia	Áreas Recreativas de la Comunidad.		X		Semanal
6	Excursiones -playa -museo -Lugares históricos	Lugares Selecciona- dos	X			Quincenal
7	Encuentros deportivos. -béisbol -fútbol -voleibol	Estadio Estadio Escuela	X X X			X X

## **Descripción de las actividades. Metodología para la implementación**

### **Actividad No 1: Actividades culturales**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo.

**Reglas:** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

### **Actividad No 2 Juegos de mesa**

**Objetivo:** Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

**Desarrollo de la actividad:** Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

**Reglas:** No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

### **Actividad No 3: Festivales deportivos recreativos**

**Objetivo:** Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanta activa como pasiva.

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

**Reglas:** Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera simultánea.

### **Actividad No 4: Planes de la calle**

**Objetivo:** Lograr que el joven se sienta protagonista de la actividad que se esta exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, donde tiene implícito la participación de diferentes edades y sexo.



**Reglas:** Los equipos que se conformen tienen que tener la misma cantidad de participantes y las actividades que se apliquen tienen que ser de fácil ejecución.

#### **Actividad No 5. Juegos tradicionales**

**Objetivo:** Sensibilizar a la población adolescente sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad.

**Desarrollo de la actividad:** Consiste en que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

**Reglas:** El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

#### **Actividad No 6. Excursiones**

**Objetivo:** Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

**Desarrollo de la actividad:** Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad

**Reglas:** El reglamento de estas actividades se limitaran a lo que esta establecido para este tipo de modalidad.

#### **Actividad No 7. Encuentros deportivos**

**Objetivo:** Lograr la familiarización de la población adolescente sobre la participación en estas actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las reglas al cumplimiento de lo que esta reglamentado por cada deporte que se convoque a realizar

**Reglas:** El reglamento para estas actividades será el mismo que esta orientado para los deportes oficiales

#### **Orientaciones Metodológicas**

Las orientaciones metodológicas de este programa de actividades se remitirán a lo que esta establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido para el

trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo la escuela y el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha de los diferentes programas deportivos y recreativos, o sea es importante que los planes de la calle, los juegos de mesa, los festivales deportivos recreativos así como los juegos tradicionales en el momento de aplicarse se registrarán por la metodología que establece el programa de la recreación física

### **Control y Evaluación del programa**

El control del programa se realizará de manera sistemático y los controles de los mismos se harán de manera periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo, se tendrá como premisa la observación diaria

#### **2.2.5 Valoración teórico práctica de utilidad del programa de actividades.**

#### **2.2.6. Análisis de los resultados de la entrevista después de haber aplicado un grupo de actividades por espacio de 30 días**

Una vez puesta en práctica un grupo de actividades arribamos a la siguiente conclusión.(ver anexo )

La pregunta numero 1 que se refiere al conocimiento de un programa de actividades para la ocupación del tiempo libre, 19 de los encuestados respondieron afirmativamente que representa el 76 % solamente 6 de ellos respondieron de no conocer del programa de actividades significando el 24 %.

Seguidamente y refiriendonome a la segunda pregunta según el resultado de la entrevista arrojó que el mayor porcentaje de los entrevistados que significa el 84 % plantean que si, ósea 21 de ellos, no siendo así en los restantes 4 que representa el 16 % destacando además que el 69 % les gustaría practicarlas los fines de semana que son 17, el 21 % que son 5 y los restantes 3 que representa el 10 % prefieren de manera diaria.

La tercera pregunta que tiene la intención de conocer si les gustaba las actividades que se ofertaban el 100 % de los entrevistados plantean que si que representan 25.

Relacionado con las actividades de mayor gusto que ejemplifica la pregunta # 4 se comporto de la siguiente forma:

Domino: 11 de 25 que representa el 44 %

Juegos de béisbol: 19 de 25 que representa el 76 %

Juegos de fútbol: 8 de 25 que representa el 32 %

Planes de la calle:: 21 de 25 que representa el 84 %

### **2.2.7 Valoración crítica de los especialistas.**

<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia</b>	<b>Graduado</b>	<b>Ocupación actual</b>
Candelario Lugo Padrón	28	FCF Nancy Uranga	Director municipal de deportes.
Ariel Ceballo García	12	FCF Nancy Uranga	Metodólogo de recreación
Luís Hernández portal	34	FCF Nancy Uranga	Subdirector provincial.
Yamile fonte amaro	25	F.C.F Nancy Uranga	Subdirector de Recreacion
Luís A Moreno Guzmán	25	FCF Nancy Uranga	Lic. De recreación
Carlos ferragut herrera	14	F.C.F Nancy Uranga	Jefe de catedra
Juan de Dios Martinez	40	I.S.C.F Manuel Fajardo	Subdirector de Recreacion

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 7 de ellos, los cuáles se encuentran entre 10 y 35 años de experiencia respectivamente)

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del programa de actividades físicas recreativas .

La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes

Elementos:

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia en el tema de la recreación física.
- 10 años o más (Anexo6).
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de estas actividades evaluados. La totalidad de ellos reconocen estas actividades que sustentan el programa de actividades físicas recreativas como muy adecuada y bastante adecuada, 72.5 % (5) y 27.5% (2) como adecuada.

Los especialistas consideran además, que el programa de actividades que se propone, en su integridad, logra combinar las actividades, áreas de música, deportes, siendo este flexible a los cambios de reglas que permitan la aceptación por parte de los participantes. Coinciden que es factible su aplicación partiendo del contenido que está implícito dentro del programa así como los objetivos que están bien definidos, los siete especialistas que representan el 100 % plantean dentro de la clasificación descripta en la entrevista realizada que estas actividades son adecuadas y se ajustan a la edad adolescente objeto de análisis, afirman 6 de ellos que representan el 90 % la factibilidad y los efectos positivos en la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes solo el 10 % (1) manifiestan y, puntualizan el principio de la relevancia, condición en la transformación de las formas y estilos de vida, así como la aplicabilidad de las actividades en específico que va a tener la participación de la comunidad de manera espontánea y sistemática.

## **CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO II**

- 1- En esta capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas en los adolescentes (11-13 años) de la Comunidad el sitio del Municipio Pinar del Río.
- 2- Se utilizaron diferentes instrumentos y métodos de investigación científica teóricos, las cuales nos permitió investigar sobre nuestro objeto de estudio así como los resultados de los instrumentos aplicados.
- 3- Se caracterizó a la comunidad objeto de estudio, los adolescentes en las edades comprendidas entre (11-13 años) de la Comunidad el sitio.
- 4- La puesta en practica del programa de actividades físicas recreativas ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico en la comunidad trae consecuencias favorables producto al beneficio social incorporándose más participantes al grupo y concientizando a los adolescentes de la importancia de la práctica de las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

## **CONCLUSIONES**

1. Los antecedentes que forman parte de la cultura recreativa y su relación, con la comunidad que demostró el papel tan importante que juega las actividades físicas recreativas en el ambiente motivacional en el tiempo libre y social.
2. Resulta casi generalizado y según el resultado de los métodos investigativos aplicados, el estado actual para la aplicación de estas actividades recreativas se requiere en la comunidad del sitio la puesta en marcha de esta propuesta favoreciendo en gran medida la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
3. Se confeccionó el programa de actividades físicas recreativas de la zona siempre teniendo presente los gustos y preferencias y que puede aplicarse en el tiempo libre así como ajustarse a cualquier zona de la comunidad.
4. El programa de actividades físicas recreativas está basado en un fundamento teórico, su análisis y aplicación mejora en gran medida la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes y coadyuva a la formación de valores éticos y morales dentro de su conducta social.

## **RECOMENDACIONES**

Poner en conocimiento a las estructuras competentes de cada zona, comunidad y región que las intensiones de este programa tengan un fin profiláctico en el desarrollo y empleo del tiempo libre de los adolescentes.

Aprobar el programa de actividades físicas recreativas y dar seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas al respecto e incorporar a todos los factores comunitarios en función para que este programa se perfeccione, se aplique y que se haga sentir su efectividad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Arias Herrera, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. --134p.
2. Avendaño, R. M. Una Escuela Diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
3. Andrade de Melo. V. y de Drummond, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil, 2003.
4. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
5. Bermúdez Serguera, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.
6. Betancourt Morejón J. Pensar y Crear. Educar para el Cambio.-- La Habana: Editorial Academia, 1997.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
9. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidiotribo.
11. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.
12. Casals, Nora, 2000. La recreación y sus efectos en espacios pertúrbanos.
13. Caride, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En Trilla, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.



14. Cervantes, j. I. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
15. CITMA. [Proyecto](#) de Trabajo Comunitario Integrado. -- La Habana, 1996.
16. Cuétara López, R Didáctica de los Estudios Locales/ [Ramón](#) Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: [Pedagogía](#) '99.
17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
18. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
19. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Dirección Nacional Recreación del INDER: "documentos rectores de la Recreación física en Cuba" (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid.
23. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontenelle.
24. Dumazedier, J. (1988) Révolution culturelle du temps libre. París: Méridiens Klincksieck.
25. Educación Superior, Colectivo de autores: "temáticas gerenciales cubanas" (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999).
26. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
27. Gabuelsen, A. y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
28. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.

29. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.
30. García, M., Hernández, A. y Santana, o. (1982) "Los estudios Del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
31. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
32. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
33. Hernández Mendoza, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
34. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - Nº 37 – Junio de 2001.
35. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
36. Marti Pérez, José: "La Edad de oro" (La Habana, Cuba, año 1999).
37. Martínez del Castillo, j.(1986). "actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas POLÍTICAS" En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
38. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
39. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
40. Martínez Gómez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
41. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.

42. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
43. Moreira, R (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
44. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
45. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
46. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
47. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
48. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
49. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
50. Pastor Pradillo, J. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de Julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
51. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
52. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
53. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
54. Perez Sanchez, Aldo. (2005). Recreacion. Fundamento teórico metodológicos capitula I.

55. Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
56. Pudras, MV. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p 5
57. Pieron m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
58. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
59. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
60. Proveyer Cervantes, C. Selección de Lecturas de [Trabajo Social](#) Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 2000.--168p.
61. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
62. Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
63. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
64. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
65. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
66. Tabares, F., Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005.
67. Tabares, F., El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario

68. Tabares F. Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005.
69. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
70. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
71. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
72. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

## **Anexo # 1**

### **Encuesta.**

**Objetivo:** Conocer el nivel de aceptación y motivación de los adolescentes de las principales actividades que ellos realizan en su tiempo libre

1. Conoce si existe un programa de actividades deportivas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Si: cuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 -¿Qué actividades usted practica o disfruta en su tiempo libre?

Marque con una x

.pescar\_\_\_\_\_

cazar\_\_\_\_\_

Correr caballos\_\_\_\_\_

Jugar domino\_\_\_\_\_

Jugar béisbol\_\_\_\_\_

Jugar fútbol\_\_\_\_\_

Jugar voleibol\_\_\_\_\_

3.-Conoce el significado de las mismas en su tiempo libre

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Si tiene conocimientos mencione algunos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4-En que horario le gustaría a usted realizar las actividades físicas recreativas?

-Horario de la mañana \_\_\_\_\_

-Horario de la tarde\_\_\_\_\_

-Horario de la noche\_\_\_\_\_

5-¿Con que objetivo usted la realizaría la actividad recreativa?

Por placer\_\_\_\_\_

Por salud\_\_\_\_\_

Por distracción\_\_\_\_\_

6-¿Con que frecuencia le gustaría desarrollar las actividades dentro de su tiempo libre.

Tres veces por semana\_\_\_\_\_

diario\_\_\_\_\_

Fines de semana\_\_\_\_\_

7. Que otras actividades le gustaría desarrollar dentro de su tiempo libre

Hacer mención

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Anexo # 2

### Guía de observación

**Objetivos: identificar que actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre.**

1.- Motivación por las actividades recreativas en su tiempo libre

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

2.- Participación de la población adolescente en las actividades recreativas

Muy poca \_\_\_\_\_

poca \_\_\_\_\_

mucha \_\_\_\_\_

3.- Principales actividades o juegos que se desarrollan en su tiempo libre

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

g. \_\_\_\_\_

4.-Comparten criterios en grupos sobre las actividades

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5.- Utilizan actividades recreativas como modo de distracción

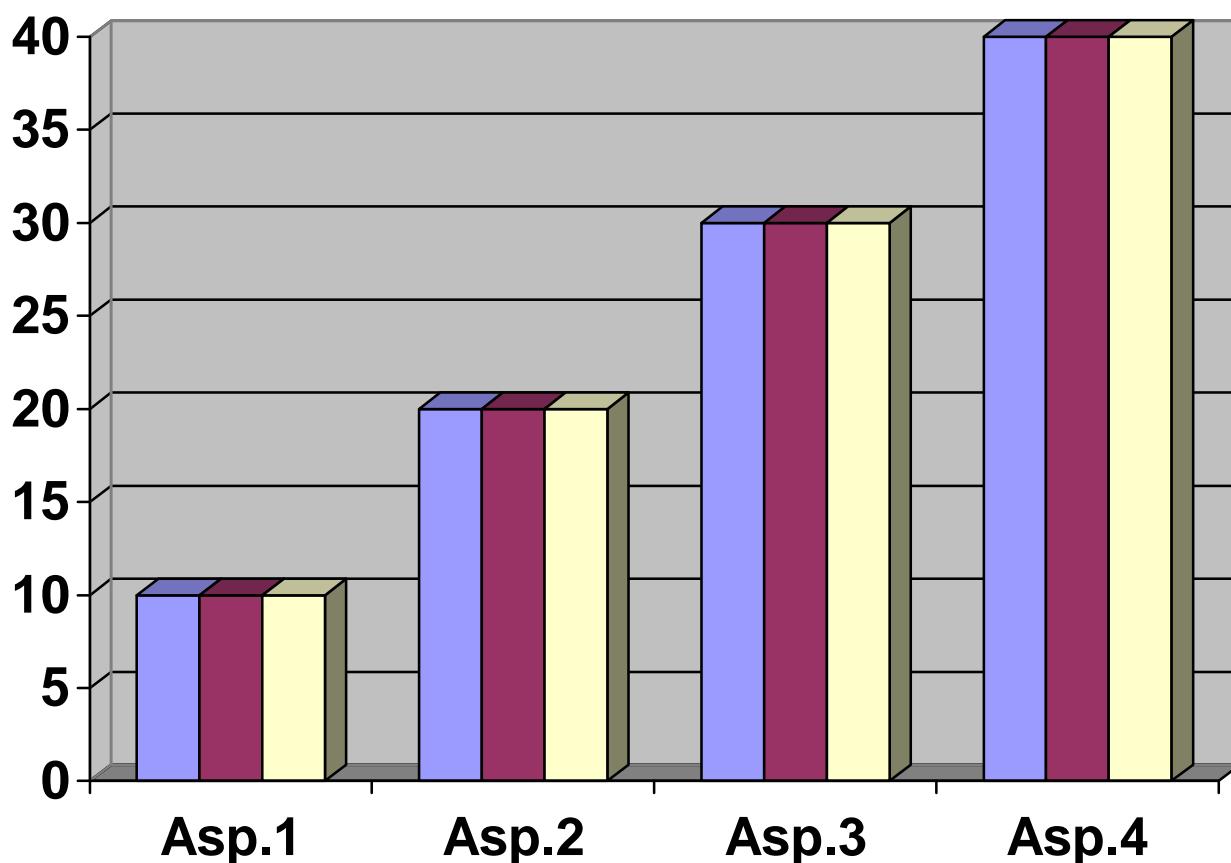
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6.-Participa la población en actividades recreativas culturales que se convocan en su tiempo libre

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



# Resultados de la Observación



## Principales Actividades que desarrollan

Aspecto #1: Cazar, peleas de gallos, juegos de dominó, que forman las actividades tradicionales del barrio donde se observó una estabilidad por parte de la población.

Aspecto #2: Poca participación en las actividades que se convocan y hasta incluso se observa poca motivación de estos adolescentes con las mismas.

Aspecto #3: Se observan que no existe cultura hacia las actividades, así como existe poca concentración de los grupos de diferentes edades ocasionando que no hay interés hacia otras actividades que se organizan en la zona.

Aspecto #4: Dedicar gran parte de su tiempo a pescar y correr a caballo como vía de distracción.

Nota: Se pudo observar que muchas de estas actividades las realizan con carácter ilícito.

### **Anexo # 3**

#### Entrevista a las familias de los adolescentes.

**Objetivo: conocer el estado de opinión de la familiares de los adolescentes sobre el conocimiento de las actividades recreativas en el empleo de su tiempo libre.**

#### Preguntas

1. Quisiéramos saber que referencia tiene usted sobre el tiempo libre.
2. Que actividades le gustaría practicar o desarrollar
3. Que días de la semana preferiría.
4. En que horario fundamentalmente la desarrollan
5. Que beneficios a usted le reportaría la practica de actividades recreativas sanas en el tiempo libre de los adolescentes.

## **Anexo #4**

### **Entrevista al jefe de sector**

**Objetivo: conocer el estatus social actual y real de la comunidad**

**Partiendo de las diferentes conductas que se reflejan en los adolescentes de las edades sujetas a nuestra investigación.**

1. Que criterios tiene usted sobre el comportamiento de los adolescentes durante su tiempo libre.
2. Que tipo de actividades realizan de carácter social en su tiempo libre
3. Como se manifiesta la conducta de los mismos durante la ocupación del tiempo libre
4. Como se manifiesta el comportamiento preventivo de la familia en el Seguimiento a los adolescentes durante su tiempo libre.

## ANEXO #5

Encuesta realizada luego de haber puesto en practica la propuesta durante 30 días

**Objetivo: Conocer el nivel de aceptación y asimilación de los adolescentes acerca de la propuesta de actividades**

1. Conoce usted sobre un programa de actividades recreativas comunitarias  
Para la ocupación de su tiempo libre.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. Las estas realizando.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Con que frecuencia diario \_\_\_\_\_ tres veces por semana \_\_\_\_\_  
los fines de semana \_\_\_\_\_

3. Le gusta las actividades que se ofertan

SI \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. Que actividades son de mayor gusto

---

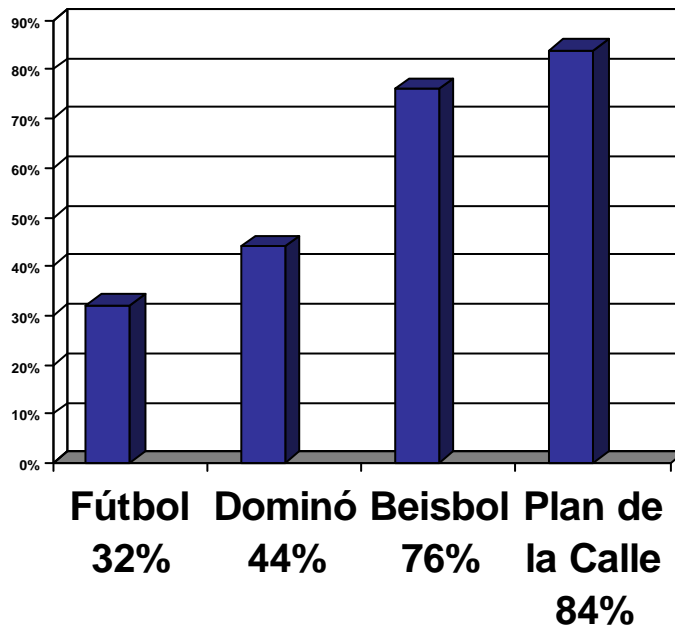
---

---

**Resultado de la encuesta después de aplicar un grupo de actividades**

Preguntas	Si	%	No	%
Pregunta # 1	19	76	6	24
Pregunta # 2	21	84	4	16
Pregunta # 3	25	100		

**PREGUNTA NUMERO 4**



## **Anexo # 6**

### **Encuesta realizada a los especialistas**

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Especialidad:

Grado Científico y docente:

Como bien es conocido las comunidades de hoy en día revisten el elemento fundamental para que se desarrollen actividades recreativas. Se conoce las características de las zonas rurales de determinadas de nuestro municipio y la falta de opciones recreativas para la buena ocupación del tiempo libre..

En nuestra investigación se pretende poner en función un programa de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes perteneciente al asentamiento poblacional el sitio del municipio de pinar del río para darle solución a esta problemática.

Es nuestro propósito exponer esta investigación a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en consultar con usted, es nuestro empeño que se realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que relacionamos a continuación

### **ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA**

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que Produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**Aplicabilidad** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia** Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

### **Encuesta- Entrevista aplicada a los especialistas**

**Objetivo:** Conocer teóricamente la opinión de los especialistas sobre el programa de actividades físicas recreativas que se propone para la ocupación del tiempo libre de los adolescente entre las edades comprendidas en las edades objeto de investigación..

.Compañeros (as): Para la valoración del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, le solicitamos su colaboración en las respuestas, de las siguientes preguntas, para lo que le anexamos las mismas.

- aprecie las características de la propuesta y marque con una cruz la respuesta elegida.

1- ¿Qué considera de las actividades físicas recreativas que sustentan el programa?

Adecuada\_\_\_\_\_ muy adecuada\_\_\_\_\_ poco adecuada\_\_\_\_\_

2- El programa de actividades físicas recreativas que se propone tiene carácter integrador

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

3- ¿Se considera factible su aplicación en correspondencia de la edad adolescente?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

4- ¿Los objetivos de cada actividad están bien definidos

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5- ¿Qué efectos trae consigo?

Positivo-\_\_\_\_\_ negativo\_\_\_\_\_

6- ¿El programa de actividades físicas recreativas aplicadas en la comunidad el sitio incrementara la participación satisfactoria de los adolescentes?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

—



Declaración de Autoridad.

.Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los 30 días del mes de marzo del 2009.

Lic. ARTURO AGUILAR HERNÁNDEZ

---